



50 plus

**Kölner Senioren
Gemeinschaft**

FÜR SPORT & FREIZEITGESTALTUNG E.V.

Juli, August, September 2023



KSG aktuell

www.koelner-senioren.de * Telefon 0221 - 42 10 23 30

mit Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Ene Besuch im Zoo.....

**kostenlos
zum Mitnehmen**



Grußworte.....3
 Liebe Leserinnen, liebe Leser!.....3

Aus dem Verein

Editorial - Uta Schoser, Vorsitzende4
 Jahreshauptversammlung / Wahl.....5
 Verabschiedung Alice Gneipelt.....6
 Sommerfest7
 Aktionstag "Gesund im Alter".....8
 Handwerker gesucht.....9
 Generationen im Dialog.....10
 Zen Shiatsu11
 Das etwas andere Speed-Dating11
 Volkssternwarte / Skulpturenpark Köln12
 Dialog-Reisen Köln13
 Kolumne - Kulinarisches14

Aus Köln

Kolumne Lothar Geisler - "Ruhig bleiben"15
 Nachruf Mary Bauermeister.....16 - 17

Köln - Kultur: Titelthema

Der Kölner Zoo.....18 - 19
 Gedanken in Gedichtform, Helga Wessel.....19

Kurse und Veranstaltungen.....20 - 28

Ihr Weg zur KSG, Aufnahmeantrag.....29
 Raumvermietung.....30
 Leserbrief.....31
 Impressum31

Kurse und Veranstaltungen im Überblick

Kurse.....20 - 22
 Aktuelle Kursgebühren - Kurzfassung20
 Veranstaltungsprogramm20
 Sport / Fitness / Gymnastik20
 Entspannung21
 Bewegung & Tanzen.....21
 Tischtennis.....21
 Gespräche / Gedächtnistraining / Philosophie 21
 Karten- / Brettspiele / Bridge22
 Kreativ - Singkreis22
 Sprachen: Engl. / Franz. / Ital. / Span.....22
 PC & Smartphone.....22

Veranstaltungen.....23 - 24
 Wandern23
 Adressen, Veranstaltungsorte24
 Anzeigen Kurse und Veranstaltungen.....25 - 28



Foto: I.P.



Foto: I.P.

Bleiben Sie bei uns - auch wenn es finanziell einmal eng wird!

Mitglieder, die zum Beispiel aufgrund der gestiegenen Lebenshaltungskosten oder anderer Probleme den Mitgliedsbeitrag für die KSG oder Gebühren für die lieb gewonnenen Kurse nicht mehr aufbringen können, haben die Möglichkeit, einen Zuschuss zu beantragen. Bitte wenden Sie sich vertrauensvoll an unsere Geschäftsstelle (Simone Metnitz) oder schriftlich über die Geschäftsstelle bzw. per Mail an unseren stv. Vorsitzenden Klaus Zimmermann (klaus.zimmermann@koelner-senioren.de). Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Wichtig!

Ab **01.07.2023** wird der Beitrag monatlich um € 1,50 erhöht. Somit ergibt sich ein Monatsbeitrag von € 15,50 = im **Quartal € 46,50**

Liebe Leserinnen, liebe Leser!



Es ist Sommer. Passend zur Jahreszeit verführen Sie vielleicht die leuchtend bunten Farben der hier abgebildeten Flamingos auf der Titelseite dieser Ausgabe der KSG aktuell, einmal näher hinzuschauen.

Die Flamingos stehen für einen Besuch im Kölner Zoo, über den wir Ihnen auf Seite 18 Erstaunliches zu berichten wissen. Sie kennen ja sicher das alte Lied: "Ene Besuch im Zoo, oh, oh, oh, oh, nä, wat is dat schön, in de Zoo zo jehn!" Zudem überraschen wir Sie mit "Gedanken in Gedichtform" von der Autorin Helga Wessel, "*Teilen ist das neue Haben*". Das entspricht doch unserem Vereinsprinzip, "**Mitglieder für Mitglieder**"! Talente einzubringen, Veranstaltungen ehrenamtlich zur Freude aller zu generieren und vieles mehr.

Wir berichten u.a. vom Abschied von unserer langjährigen Vorsitzenden und Schatzmeisterin Alice Gneipelt.

Einen Beitrag in Wort und Bild gibt es von der spannenden Besichtigung der Volkssternwarte und der Führung durch den Skulpturenpark von Dialog Reisen Köln durch Dr. Klaus Zimmermann.

Im Kölner Stadtanzeiger wurde von Lothar Geisler unter der Rubrik: "unverlangt eingesandt" ein humorvoller Bericht über sein Verhältnis zu seinem Herzschrittmacher veröffentlicht, den wir Ihnen hier im Original nicht vorenthalten wollen! Zu unserer Veranstaltung von dem "*Etwas anderen Speed Dating in der KSG*" erzählen wir von der positiven Resonanz.

Abschied nehmen mussten wir von der großen Künstlerin Mary Bauermeister, die nach einem erfüllten Leben mit 88 Jahren verstorben ist. Ausführlich widmen wir ihr einen Rückblick in ihr Leben, ihre Ehe mit Stockhausen und den Erhalt des Bundesverdienstkreuzes.

Im Gürzenich waren wir wie so oft mit einem Stand der KSG vertreten: Motto: "*Gesund und mobil im Alter*". Unser Stand wurde stark frequentiert, und es erschien sogar ein Bildbericht über uns in der Kölnerischen Rundschau. Da kommt doch Freude auf.

Fit bleiben bis ins hohe Alter, liebe Mitglieder, möchten wir alle gerne. Was liegt also näher, sich die zahlreich angebotenen Kurse zur körperlichen und geistigen Fitness einmal gründlich anzuschauen, um sich das Passende ganz individuell auszusuchen.

Wir sehen uns spätestens am 26. August 2023 zum jährlichen Sommerfest in der KSG, das Sie mit einem bunten Programm überraschen und erfreuen wird.

Nicht vergessen, das Motto: "Teilen ist das neue Haben"

Es grüßt Sie herzlich Ihr

Redaktions-Team

Marion Gierlich / Ilse Patet

sowie alle Mitarbeiter*innen und Ehrenamtler der KSG



M. Gierlich,
Redaktion



I. Patet,
Layout



Dr. G. v. Thiel,
Lektorin

Sollten Sie bisher noch nicht den Weg zur KSG und zu den tollen Angeboten gefunden haben, schauen Sie auf Seite 15 und 21! Der Weg zur KSG: Geschenk-Gutscheine, Aufnahmeantrag



Uta Schoser, Vorsitzende

Liebe Mitglieder, Interessenten und Freunde der KSG!

Lieblingsgeräusch!

Als ich im Radio die Frage hörte: „Was ist Ihr Lieblingsgeräusch?“, habe ich mich zunächst gewundert: „Was für eine Frage?“ Darüber hatte ich mir bis jetzt noch nie Gedanken gemacht. Es erschien mir unwichtig. Im Laufe des Beitrags horchte ich allerdings auf. Es war Welthörtag, von dem ich bisher noch nie etwas gehört hatte. Und plötzlich bekam die Frage nach dem Lieblingsgeräusch eine interessante Wendung. Die Frage fand ich nun spannend. Was würden die Radiohörer*innen dazu sagen?

Am meisten erstaunte mich das Lieblingsgeräusch des ersten Zuhörers: „Wenn bei einem Porsche der Motor angeht.“ Dieses satte Geräusch wurde eingeblendet. Darauf wäre ich als Lieblingsgeräusch nie gekommen. Dann schon eher das Laufen der Kaffeemaschine. Ein sehr gemütliches Geräusch, welches eine Zuhörer*in als ihr Lieblingsgeräusch nannte. Es wurden noch Glocke und Kuckucksuhr genannt und dann habe ich mir die Frage selber gestellt: Was ist mein Lieblingsgeräusch?

Sehr schnell wusste ich es: Vogelgezwitscher! Wir haben sogar eine sogenannte Zwitscher Box zu Hause. Eine solche findet sich inzwischen in

mehreren Haushalten, so dass ich mit meiner Vorliebe vermutlich nicht alleine bin. Wasserplätschern gefällt mir auch sehr gut, also bevorzuge ich eindeutig die Naturgeräusche.

Was ist Ihr Lieblingsgeräusch? Die Unterschiedlichkeit der Antworten auf diese Frage zeigt, wie anders wir Menschen empfinden und doch sind wir in vielem sehr ähnlich. Denn bewusstes Hören und das Erforschen eigener Vorlieben und Wünsche tut uns allen gleichermaßen gut. Es bedeutet Innehalten, Rückbesinnen, Pause machen oder besonders aufmerksam sein.

Unser Gehör, als ein sehr wertvolles und filigranes Sinnesorgan, wissen die meisten besonders zu schätzen.

Viel Spaß beim Erforschen des eigenen Lieblingsgeräuschs und gutes wechselseitiges Hin- und Zuhören in unserer KSG, das wünscht Ihnen mit

herzlichen Grüßen

Ihre
Uta Schoser
Vorsitzende

Jahreshauptversammlung 2023

Am 11.03.2023 fand die diesjährige Jahreshauptversammlung mit der Wahl / Wiederwahl des Vorstandes und des erweiterten Vorstandes statt.

Mit großer Freude teilen wir Ihnen mit, dass der gesamte Vorstand und auch der erweiterte Vorstand gewählt bzw. wiedergewählt wurde:



Der Vorstand:

- 1. Vorsitzende
- stellv. Vorsitzender
- Schatzmeisterin

Uta Schoser
Dr. Klaus Zimmermann
Dr. Andrea Nicolai

Der erweiterte Vorstand:

- Finanzen / Spenden / Zuschüsse
- Presse / Öffentlichkeitsarbeit
- Digitales / Medien / Internetauftritt
- Schriftführerin
- Innovation: Musik u. Kreativität
generationsübergreifend, Feste / Feiern
- Kurse / Gesundheit
- Kurse / Spiele / Kulinarisches

Dr. Martin Schoser
Marion Gierlich / Ilse Patet
Wolfgang Maskos
Brigitte Kayser
Kamilla Bachtiosina

Dr. Jörg - Simon Schmid
Marie - Edwige Stehr

-
- Bridge-Beauftragte
 - Mitglieder-Beauftragte

Jasna Müller - Stanicic
Angela Lübke



Die schöne gerahmte Bildkollage, gestaltet von Kamilla Bachtiosina, wurde ihr später im Namen aller zu einem späteren Zeitpunkt überreicht.

Grußwort Alice Gneipelt MGV 11.03.23

Liebe Mitglieder der KSG,

gern hätte ich mich heute persönlich von Ihnen verabschiedet. Aber leider bin ich in einer orthopädischen Reha und kann an der Jahreshauptversammlung nicht teilnehmen .

Seit 13 Jahren gehöre ich dem geschäftsführenden Vorstand der Kölner Seniorengemeinschaft an, zunächst mehr als zehn Jahre als Vorsitzende, in den letzten beiden Jahren als Schatzmeisterin.

In diesen Jahren haben wir viel erlebt. Nach einigen ruhigen Jahren in der Zülpicher Straße der unverhoffte Umzug ins Uni-Center, den wir glücklicherweise ohne Mitgliederverlust überstanden haben. Anschließend ging leider die Zahl unserer ehrenamtlich Engagierten erheblich zurück, wohl auch, weil das Seniorennetzwerk Sülz aufgelöst wurde. Der Vorstand entschloss sich, eine weitere Mitarbeiterin speziell für Empfang und Beratung einzustellen. Das hat die Qualität der Mitgliederbetreuung erhöht. Ende 2019 trennten wir uns vom Seniorennetzwerk Vogelsang. Anfang 2020 verließ uns unsere langjährige Kursleiterin Dana Polacek.

Doch dann trafen uns wie alle anderen Vereine die Folgen der Corona-Pandemie. Sowohl 2020 wie 2021 konnten wir jeweils nur 6 Monate lang Kurse anbieten. Leider verloren wir in dieser Zeit ein Drittel unserer rund 600 Mitglieder. Diesen Rückgang haben wir bisher nicht auffangen können, obwohl 2022 wieder normal lief. Ende 2020 sah es fast so aus, als könne die KSG nicht weiter bestehen. Aber dann wendete sich das Blättchen, und wir bekamen mit Uta Schoser und Dr. Klaus Zimmermann ein neues, engagiertes Vorstandsteam, das weitere Interessentinnen und Interessenten nachzog und nun auch die schwierige Aufgabe bewältigte, für unsere

langjährige, verdiente Mitarbeiterin, Frau Kathrin Köhl, eine Nachfolgerin zu finden. Mit den vielen neuen Angeboten, Aktivitäten und Ideen wünsche ich Ihnen allen viel Erfolg!

Für mich ist es nun an der Zeit, auch die Position der Schatzmeisterin einer neuen, jüngeren Person zu übergeben. Ich glaube, dass wir mit Frau Dr. Andrea Nicolai jemand gefunden haben, die sich verantwortungsbewusst dieser Aufgabe widmen wird. Für die nicht ganz leichte Arbeit wünsche ich ihr alles Gute und viel Unterstützung im Gesamtvorstand!

Der KSG wünsche ich, dass sie weiterhin ein lebhafter Verein bleibt, der Seniorinnen und Senioren in Bewegung bringt und hält, damit wir alle gesund älter werden.

Ich grüße Sie alle herzlich!

Ihre Alice Gneipelt





Sommerfest in der KSG

Samstag, 26. August 2023, ab 14:30 h

Der Sommer ist da!

Wir feiern wieder unser beliebtes Sommerfest
in den Räumen im Uni - Center,
Köln - Sülz, Luxemburger Str. 136, 1. Stock

**Auch in diesem Jahr stellen wir ein
unterhaltsames, buntes Programm für Sie
zusammen. Lassen Sie sich überraschen!**

**Natürlich stehen Kaffee und Kuchen,
Kartoffelsalat mit Würstchen und Getränke bereit.
Das Buffet ist so bunt, wie die mitgebrachten
Kuchen und Speisen.**

**Gerne bringen Sie auch Freunde
und Bekannte mit**

Verzehrumlage pro Person € 5,00

Zur besseren Planung melden Sie sich bitte an in der
Geschäftsstelle unter 0221 - 42 10 23 30

Aktionstag "gesund und mobil im Alter"

am 29.03.2023 im Gürzenich

In der "guten Stube von Köln" im Gürzenich fand der Aktionstag "gesund und mobil im Alter" statt. Viele Firmen, Organisationen und Vereine waren dort vertreten und hatten einiges zu bieten. Ob es um Hilfestellungen, Informationen oder Beweglichkeit ging, für jeden war etwas dabei.

Unser Stand von der KSG wurde sehr frequentiert. Bewegen und Beweglichkeit ist nach wie vor ein großes Thema. Unser breit gefächertes Programm fand viel Anklang. Es war ein voller Erfolg.

Untenstehend erfahren Sie mehr über den Aktionstag in einem Bericht in der Kölnischen Rundschau:



Foto: KSG

Fit bleiben bis ins hohe Alter

Nach Corona-Pause fand wieder ein Vorsorge-Tag im Gürzenich statt

VON SABRINA STEIGER

„Das habe ich unterschätzt“, sagt Sibylle Gussmann, die am Stand von „Stark bleiben“ gerade ein Quiz macht. Sogenannte „Stärkungsmittel“ haben bis zu 80 Prozent Alkohol – das wusste sie nicht. Sehr gut findet die 78-Jährige den Kölner Vorsorgetag: „Hier gibt es immer was Neues zu erfahren. Ich komme jedes Jahr.“ Drei Mal musste der „Aktionstag Gesund und mobil im Alter“ wegen Corona ausfallen. Doch jetzt strömen die Menschen wieder in den Gürzenich, um sich über Themen wie Pflege, Ernährung, Sterbebegleitung und vieles mehr zu informieren. Veranstalter sind das Gesundheitsamt und die Senioren Servicedienste

Köln. Bis zum Mittag haben sie über tausend Besucher gezählt.

Die finden im großen Saal Aussteller zu allen Aspekten des Lebens im Alter. Und zum Ster-

Anzeige

NICHT FÜNDIG GEWORDEN?
BESUCHEN SIE UNS!
 06. MAI 2023 | 10-17 UHR Gürzenich Köln



ben. Karin Ohler stellt die „Caring Community“ vor, eine Initiative vom Gesundheitsamt und dem Palliativ- und Hospiznetzwerk: „Wir möchten die Gesellschaft mobilisieren, am Lebensende füreinander einzuste-

hen“, sagt sie. Die Stadt Köln solle zur „Caring Community“ werden, in der die Last von Menschen, die sterbenskrank sind, auf mehrere Schultern verteilt

wird. Indem zum Beispiel jemand für die Kranken einkauft und ein anderer Arzttermine organisiert.

Bei „Stark bleiben“ geht es um Suchtprävention im Alter. Mit Renteneintritt sei „die Gefahr

sehr groß, zum Suchtmittel zu greifen“, sagt Bernd Pörtener, der Selbsthilfegruppen für Alkoholranke leitet. Denn wer im Ruhestand nichts zu tun habe, versuche oft, über den Alkohol Kontakte zu knüpfen.

Aber: Die Älteren ließen sich leicht überzeugen, dass Abstinenz besser für sie ist, sagt Pörtener. „Es geht ja darum, bis ins hohe Alter klar denken und eigene Entscheidungen treffen zu können.“ Um Tabletten oder Alkohol gar nicht erst zu brauchen, empfiehlt er, sich Hobbies, Vereine oder Seniorenclubs zu suchen. Mit dabei war unter anderem auch die Kölner Seniorengemeinschaft (KSG), die für Menschen ab 50 Sportkurse und Begegnungsabende anbietet.

Auch war unser KSG-Stand abends im WDR-Fernsehen in der Lokalzeit zu sehen, die ebenfalls über die gelungene und vielseitige Veranstaltung berichtete.

Ilse Patet



Foto: vom TV abfotografiert

Handwerkliche Fähigkeiten sind gefragt!

Sicherlich gibt es unter unseren Mitgliedern einige Personen, die sich gerne mit ihrem handwerklichen Geschick in der KSG, Sülz, Luxemburger Str. 136, ehrenamtlich einbringen möchten.

Immer mal wieder geht etwas kaputt, Kleinigkeiten müssten repariert, Gardinen einmal aufgehängt, Möbel verrückt, Nägel in die Wand geschlagen werden, etc.

Helfende Hände sind uns immer willkommen.

Melden Sie sich gerne in unserer Geschäftsstelle bei Frau Metnitz oder Frau Grell, Telefon 0221 42 10 23 30 oder info@koelner-senioren.de

Wir freuen uns auf Sie!





Generationen im Dialog

Seit geraumer Zeit zeigt die KSG beispielhaft, dass der Kontakt zwischen den unterschiedlichen Generationen nicht nur erfolgreich funktionieren kann, sondern auch wichtig und förderlich ist für alle Beteiligten. Im vergangenen Jahr konnte durch Projekte, Kurse und Veranstaltungen das Generationsübergreifende im Verein weiter aufgebaut und gestärkt werden.



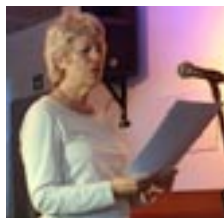
Letzten Sommer beglückten uns junge Musiker mit einem Benefiz-Konzert. Dabei wurde ein internationales großzügiges Buffet gestellt sowie ein großes

Konzert von Jung zu Alt gespielt. Anschließend wurden alle dazu eingeladen, das Abschlusslied gemeinsam zu improvisieren. Alle SeniorInnen erhielten ein Percussionsinstrument, mit dem sie aktiv musizierten und dabei auch fröhlich tanzten.

Ein anderes Beispiel sind die Kurse, die teilweise von jüngeren LeiterInnen angeboten werden. Auch bei Bewegungs- und Smartphone-Kursen zeigt sich, wie viel Spaß und Freude der intergenerationale Kontakt allen Beteiligten bringt und natürlicherweise dazu führt, dass der Horizont erweitert wird – schließlich können wir alle viel voneinander lernen. Der Dialog ist hierbei von zentraler Bedeutung, denn durch ihn entstehen wertvolle Verbindungen, die uns bereichern und uns stetig wachsen lassen.

Die mittlerweile zum 7. Mal angebotene Literaturveranstaltung „Geschichten, die das Leben schrieb“ gewinnt in der KSG ebenfalls immer mehr Fans. Wie das letzte Event abließ und erlebt wurde, zeigt dieser Leserbrief. Eine Besucherin ist überzeugt, dass vielen Mitgliedern nicht klar ist, was sie für ein tolles, bereicherndes und Freude bringendes Programm erwartet.

„Ganz unbedarft ging ich zu der Veranstaltung „Geschichten, die das Leben schrieb“. Was mich dort erwartet, wusste ich nicht. In der Cafeteria war ein Buffet aufgebaut. Mit den anwesenden Menschen vieler Generationen kam ich schnell in interessante Gespräche. Nach ca. ½ Stunde lud uns die Moderatorin Kamilla Bachtiosina in den Vortragsaal ein. Sie eröffnete die Veranstaltung und schon lauschten wir, welche Geschichte uns die ersten Redner mitgebracht haben. Das waren Mitglieder der KSG, die ein paar Tage vorher im Workshop „Die kreative Schreibwerkstatt“ mit Daria Reith ihre Texte erarbeitet haben. Sie konnten diese nun mit richtiger Betonung wunderschön vortragen.“



Weitere Redner waren eingeladene Vortragsgäste aus unterschiedlichen Generationen. Auch das Publikum war – schön durchmischt – intergenerational und international! Ein weiterer Redner beglückte uns mit Sprachfabeln und spielte eigens komponierte Musik dazu.

So ging die Zeit kurzweilig ins Land. Es gab nochmals eine Pause, in der sich Publikum und Akteure – eine ganz gemischte generationsübergreifende Gruppe – austauschen und gute Gespräche führen konnten.



Im 2. Teil erfreuten uns Vortragende mit ernsten, heiteren, sarkastischen, lustigen und politischen Geschichten. Besonders gefallen hat mir der Comedy-Vortrag von Gerd Buurmann, der uns so sehr zum Lachen brachte, dass wir uns kaum auf den Stühlen halten konnten.



Nach einigen vorgetragenen Gedichten ging es dann in die Endrunde mit der offenen Bühne, bei der erstaunlicherweise viele Gäste noch einige Zeilen mit uns, dem Publikum, geteilt haben.



Ich war positiv überrascht, in was für einer warmen und inspirierenden Atmosphäre ich den Nachmittag/Abend verbringen konnte. Es hat mir so gut gefallen, dass ich keinen Termin mehr verpassen möchte.“

Text und Fotos: K.B.



KSG Treff Vortrag im 2. Quartal:

Zen-Shiatsu – Die traditionelle japanische Heilkunst



Mit guter Laune und vielen Fragen an Dr. Simon Schmid im Gepäck trafen sich die TeilnehmerInnen zum KSG Treff im Uni-Center.

Was ist eigentlich Zen-Shiatsu? Wofür ist diese traditionelle japanische Heilkunst gut? Wie kann ich damit meine Gesundheit und mein Immunsystem stärken?

Bevor es mit den Fragen losging, gab Dr. Schmid einen Einblick in die Entstehungsgeschichte von Shiatsu.

Alle waren überrascht, dass die Wurzeln dieser speziellen japanischen Körpertherapie, die der Akupressur ähnelt, bereits bis 6000 Jahre vor Christus zurückreichen. Schon damals wurde Akupunktur mit Steinnadeln praktiziert. Natürlich sind wir heute etwas fortschrittlicher, und zum Glück ist das zentrale Element von Shiatsu keine Steinnadel, sondern die Berührung über die Hände.

Gerade zu diesem Punkt gab es viele Nachfragen: Was ist der Unterschied zu einer normalen Massage? Ist Shiatsu das Gleiche wie Handauflegen?

Shiatsu ist laut Dr. Schmid vieles zugleich. Handauflegen, Berühren, Massieren sind intuitive Formen des Heilens,

die der Mensch schon immer angewandt hat, um nicht nur physische, sondern auch emotionale und energetische Genesung zu bewirken.

Über das Meridiansystem (Energiebahnen) wird mit gezielten Akupressurpunkten, sanften Dehnungen der Faszien und einer Mobilisierung der Gelenke die Lebensenergie des Menschen ausgeglichen und gestärkt. Gerade im Frühling stärken wir so laut traditioneller chinesischer Medizin das „Holzelement“, helfen Leber und Galle beim Entschlacken, lösen Blockaden und bringen das „Chi“ im Körper wieder in ein fließendes Gleichgewicht. Wirklich spannend, welche Heilungsmethoden es auf dieser Welt gibt.

Am **18.09.2023, 17:00 - 19:00 h** wird es dazu einen tollen Workshop geben. „*Selbsteilung mit Shiatsu – 5 Zauberpunkte bei Kopf- und Gliederschmerzen*“.

Das „Holz-Element“ kann auch beim sogenannten „Waldbaden“ gestärkt werden. Dr. Schmid wird am **14.09.23** eine kleine *Wanderung* inkl. Einführung in diese ebenfalls aus Japan stammende Methode geben. *Einzelheiten s.S. 28*

Das etwas andere Speed-Dating in der KSG



Einen vollen Erfolg konnten die Moderatoren Hubert Dase und Marion Gierlich verzeichnen.

Am 7. Mai war es soweit. Sie hatten mit ihrer Idee, Menschen aus dem Verein und von außerhalb zu einem unverbindlichen Treffen in Form eines „*Speed-Datings*“ einzuladen. Nicht um unbedingt einen Herzallerliebsten oder eine Herzallerliebste zu finden, was nicht ausgeschlossen werden sollte, sondern Schwerpunkt war, gemeinsame Interessen zu finden, die sie verbinden könnten. Sei es, um hier in unserer KSG zusammen einen Kurs zu besuchen oder hier selber eine Veranstaltung zu leiten oder oder.....Die Teilnehmer waren zahlreich, und Hubert Dase hatte einen "Generalstabsplan" entworfen, wie und in welcher Reihenfolge die Tische mit je zwei Personen zu besetzen sind. Nach 8 Minuten klingelte der Wecker, und Marion Gierlich ermunterte die Menschen, sich auch hinterher alle querbeet miteinander zu unterhalten.



Das musste man nicht zweimal sagen. Lebhaft und in guter Stimmung knallten zum Schluss die Sektkorken und es wurden Telefonnummern ausgetauscht - anonym selbstverständlich - und man war sich in einer inszenierten Abstimmung in der Mehrheit einig, dass es toll wäre, diese Veranstaltung im Herbst noch einmal zu wiederholen.

Erfreulicherweise wurden zwei neue Mitglieder geworben, die das Treiben und den Einsatz der ehrenamtlich engagierten Mitglieder einfach toll fanden und sich angesprochen fühlten, einmal selbst eine Veranstaltung ins Leben zu rufen.

Müde und erschöpft, doch total happy wurde noch schnell aufgeräumt, und man kam zu dem Schluss, dass es doch nichts Schöneres gäbe als *gemeinsam* etwas zu unternehmen, um den Herbst des Lebens möglichst bunt zu gestalten.

Genau das entspricht ja den Statuten eines gemeinnützigen Vereins wie der KSG: Mitglieder für Mitglieder - gemeinsam mehr erleben!

Genau das entspricht ja den Statuten eines gemeinnützigen Vereins wie der KSG: Mitglieder für Mitglieder - gemeinsam mehr erleben!

Red.: Marion Gierlich

Besichtigung Volkssternwarte in Köln

mit Dialog-Reisen Köln

Unsere Stadt hat so viel zu bieten. Für jeden ist etwas dabei. Sogar eine Sternwarte kann man in Köln besichtigen.

Mit Dialog-Reisen Köln waren wir in Köln - Sülz im Schiller-Gymnasium. Dort wird auf dem Dach eine Volkssternwarte betrieben. Träger ist die Vereinigung der Sternfreunde Köln e.V., ein Verein, dessen Mitglieder ehrenamtliche tätig sind und der 2022 sein 100-jähriges Jubiläum feierte.

Durch die "Himmelswelt" führte uns der ehemalige Vorsitzende der Vereinigung, Dipl.-Phys. Hermann-Michael Hahn, der sich seit frühester Jugend sehr für die Volkssternwarte "Sternfreunde Köln, e.V." interessierte und sich bis heute dafür einsetzt, dass regelmäßige öffentliche Führungen und monatliche Vorträge stattfinden können.

Hermann-Michael Hahn, freier Wissenschaftsjournalist,

führte uns in einem Klassenraum mit einem Film in die Materie ein begeisterte uns mit seinem fundierten astronomischen Wissen. Anschließend gingen wir in die Kuppel hinauf. Herr Hahn öffnete die Kuppel und erklärte uns am klaren Himmel einige Sternbilder und Planeten. Jeder durfte auf eine Leiter steigen und selbst durch das Teleskop in den Himmel schauen. Es ist schon sehr faszinierend.

Nur schade, dass man vielfach in den großen Städten durch die extreme Helligkeit in der Nacht, nur noch wenige Sternbilder beobachten kann. Dazu müsste man auf die Kanaren oder nach Chile fahren, um dort die ganze Weite und Tiefe unseres Universums zu erfassen. Am Himmel ist schon ganz schön was los!

Ilse Patet



Foto: H.M.Hahn



Foto: I.P.

Führung im Skulpturenpark in Köln - Riehl

mit Dialog-Reisen Köln

Der Skulpturenpark wurde 1997 durch die Privatinitiative des Sammlerehepaars Dr. Michael und Dr. Eleonore Stoffel ins Leben gerufen. Wechselnde Kurator*innen und deren spezifische Konzeption zum Thema zeitgenössische Skulptur im Außenbereich verändern dabei kontinuierlich das Erscheinungsbild des Parks. Teilweise werden diese Werke eigens für diesen Park konzipiert.

Seit 2008 führt die gemeinnützige Stiftung Skulpturenpark Köln den Wunsch der Initiatoren, "ein bleibendes Skulpturenmuseum in freier Natur" erhalten, fort.

Ein Museumsführer erklärte uns beim Spaziergang durch den Park am 19.04.2023 die einzelnen Objekte, die teils sehr eigenwillig, aber auch spannend sind.

So z.B. das Werk "Rübezahl" 2020, von Mary Bauermeister, welches aus ca. 130 Baumstämmen besteht. Ihre Erklärung dazu: Sie hat sich für den Namen Rübezahl nach dem gleichnamigen Berggeist entschieden. Er verkörpert die Unberechenbarkeit der Natur und nimmt durch sie Einfluss auf das Schicksal der Menschen. Die Installation wurde als neuer Parkmittelpunkt konzipiert, der zum Verweilen und Nachdenken über die Kraft der Umwelt einlädt.



Foto: I.P.

Frau Bauermeister verstarb im Frühjahr 2022 im Alter von 88 Jahren. Hierzu lesen Sie bitte den Bericht auf Seite 16

Ilse Patet



Foto: I.P.



Kölner Einblicke und Städtefahrten

... speziell für unsere Mitglieder!

Dialog-Reisen Köln bietet für die Kölner Seniorengemeinschaft (KSG) Stadtspaziergänge, Stadterkundungen und Städtefahrten kostenlos oder zum Sonderpreis an. Alle Angebote mit genauem Programm sowie weitere Reisen finden Sie auf der Homepage: www.dialog-reisen.koeln

Auskunft: Klaus Zimmermann (mob.: 0162 2325835, E-Mail: klaus.zimmermann@koelner-senioren.de) oder im Büro der KSG



© Klaus Zimmermann

Angebot Nr. 23 – 0
neu im Angebot: Köln erkunden mit dem Fahrrad
Radtour rund um Lindenthal (ca. 20 km), mit Voranmeldung und Einkehr

Mittwoch, 19. Juli 2023, Abfahrt 10.30 Uhr, Treffpunkt: Uni-Center
(kostenlos für Mitglieder der KSG)



© Klaus Zimmermann

Angebot Nr. 23 – 4
St. Gereon – eine spirituelle Führung mit Pastoralreferent Thomas Zalfen
 St. Gereon zählt zu den schönsten und ältesten Kirchen in Köln. Sie geht auf einen Sakralbau zurück, der bereits im 4. Jh. Auf einem Gräberfeld vor den Toren der Stadt errichtet wurde. Pastoralreferent Thomas Zalfen erschließt uns das Gotteshaus und nimmt uns mit auf eine Zeitreise, in der eine jahrhundertlange Frömmigkeits- und Baugeschichte lebendig wird. Anschließend besteht die Gelegenheit zu einem geselligen Beisammensein in einem nahegelegenen Restaurant.

Dienstag, 19. Sept. 2023, 16.00 Uhr, vor St. Gereon
Teilnehmerbeitrag: 14,- € (für Nichtmitglieder 16,- €)



© pixabay

Burgen, Schlösser, Wein, Europa
Städtefahrt nach Luxemburg
(Es sind noch wenige Plätze verfügbar.)
08. – 10. September 2023
Auskunft: www.dialog-reisen.koeln oder mob. 0162 2325835

Mit Freu(n)den unterwegs

-

Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung - Bitte ausschneiden und im Büro der KSG abgeben, dorthin schicken oder faxen: 0221/9417601!

Anmeldung: Angebot Nr. 23 – 0 Angebot Nr. 23 – 4
Ich möchte Informationen zur Städtefahrt nach Luxemburg

Hiermit melde ich mich/uns* verbindlich an und verpflichte mich, den o. a. Reisepreis nach Zugang der Anmeldebestätigung pünktlich zu überweisen. Die AGB, die Datenschutzerklärung und ggf. das Formblatt für Pauschalreisen (vgl. www.dialog-reisen.koeln), die auf Wunsch zugeschickt werden, habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere sie. Zudem erteile ich gemäß der Datenschutzerklärung von Dialog-Reisen Köln die Einwilligung zur Pflege, Nutzung und Verarbeitung meiner Daten und bin mit der Veröffentlichung von Bildern der Veranstaltung auf der o. a. Homepage einverstanden.

Name/n: geb.: KSG-Mitglied ja/nein*

Straße/PLZ/Ort:

Telefon (möglichst Handy-Nr.):

E-Mail: *Nichtzutreffendes bitte streichen!

Datum

Unterschrift



Sommer

Zutaten:

Bunter Kartoffelsalat:

- 1200 g festkochende Kartoffeln
- 400 g Möhren
- 500 g Rote Bete (frisch/fertig gegart)
- 1 Dose Mais
- 15 je schwarze und grüne Oliven
- 6 Cornichons
- 1 TL Kapern
- 4 kleine Zwiebeln
- 600 ml Fleisch-/Gemüsebrühe
- 150 g geräucherter Würfelschinken
- 7 EL Sonnenblumenöl
- 10 EL Weinessig
- 4 TL Senf
- 2 TL Salz
- 1 Bund Schnittlauch
- ¼ TL weißer Pfeffer
- 2 EL Agaven Dicksaft/1 EL Honig

Nizzasalat:

- 1 Eisbergsalat
 - 500 g Brechbohnen (tiefgefroren)
 - 500 g feste kleine Tomaten
 - 5 hart/ wachsw weich gekochte Eier
 - 12 schwarze Oliven (entsteint)
 - 1 mittelgroße Zwiebel
 - 1 Salatgurke
 - 3 Dosen Thunfisch, in eigenem Saft
 - 3 Sardellenfilets
 - 2 EL gehackte Petersilie
- Für die Sauce Vinaigrette:*
- 8 EL Dijon-Senf
 - 300 ml Olivenöl
 - 6 EL Weinessig (rot oder weiß)
 - Salz und Pfeffer

Obstsalat:

Eine beliebige Menge:

- Mango/Kaki
- 1 Dose Ananas in Stücken
- dunkle Trauben
- Erdbeeren/Himbeeren
- Honigmelone



Foto: I.P.

Zubereitung:

Bunter Kartoffelsalat

für 6 Portionen

Ungeschälte Kartoffeln und geschälte Möhren bissfest im salzigen Wasser kochen und auskühlen lassen.

Inzwischen die Brühe, zusammen mit den klein gewürfelten Zwiebeln, aufkochen. Von der Kochstelle nehmen und Schnittlauch (klein geschnitten), Öl, Essig, Senf, Pfeffer und Salz unterrühren.

Kartoffel schälen und grob würfeln, Rote Bete kleiner würfeln, Möhren in dünnen Scheiben schneiden, Oliven halbieren, Cornichons klein schneiden. Den Schinken kurz in der Mikrowelle braten und mit Küchenpapier abtrocknen.

Alles, zusammen mit dem Mais und den Kapern, in eine große tiefe Schale geben und die fertig abgeschmeckte Brühe darauf gießen. Gut zusammenmischen.

Für einen milden Geschmack, Agaven Dicksaft/Honig dazugeben.

Nizzasalat

für 6 Portionen

Brechbohnen bissfest kochen und trocknen. Eisbergsalat zerzupfen, waschen und trocknen. Tomaten und Eier vierteln. Zwiebel in dünnen Ringen und Gurke in Scheiben schneiden. Sardellen klein hacken, Thunfisch zerpfücken und beide mit Küchenpapier abtrocknen.

Auf einen großen Servierteller den Salat zuerst auslegen und dann die anderen Zutaten hintereinander (außer der Sauce), nach Gusto, darauf verteilen.

Die Vinaigrette mit den Zutaten links zubereiten. Kurz vorm Servieren, ein Teil davon vorsichtig auf den Salat gießen. Mit Petersilie bestreuen.

Den Rest der Sauce in einen geeigneten Krug auf den Gästetisch hinstellen.

Obstsalat

für eine beliebige Zahl von Gästen

Bananen in Scheiben schneiden, Äpfel/Birnen und Mango/Kaki grob würfeln und alles mit Limettensaft gut beträufeln, damit das Obst nicht dunkel wird.

Trauben längst halbieren, Erdbeeren halbieren oder vierteln (Himbeeren ganz lassen). Aus der Honigmelone ca. 1 ½ - große Kugeln ausschneiden.

Die Orangen tief schälen und mit einem scharfen Messer das Fruchtfleisch herausschneiden.

Das ganze Obst in eine tiefe Glasschale geben und mit Salz und Agaven Dicksaft/Honig abschmecken.

GUTEN APPETIT!

Kolumne von Lothar Geisler
(unserem Ehrenvorsitzenden)



Der folgende Artikel wurde im Kölner Stadtanzeiger veröffentlicht:



Ruhig bleiben

Lothar Geisler über seinen Herzschrittmacher

Herzschrittmacher sind kleine Wunderwerke der Technik. Sie geben nicht nur, wie ein Metronom, einen bestimmten Takt vor, nein, sie messen den Rhythmus des Herzens und passen ihn ggf. an, wenn der eigene Takt etwas anders läuft, als der Körper es gerade braucht. Bei modernen Geräten hält die Batterie fünf bis neun Jahre, je nach Arbeit, die es zu leisten hat. Verliert die Batterie ihre Leistung, wird das ganze Aggregat mit einer kleinen Operation gegen ein neues ausgetauscht. Damit man rechtzeitig merkt, wann die Leistung der Batterie zur Neige geht, wird das Gerät halbjährig von einem Arzt überprüft und durchgemessen. Das geht von außen, durch die Haut.

Zur Sicherheit ist aber auch eine Warnschwelle in jedem Gerät eingebaut. Wird die Leistung langsam schwach meldet sich das Gerät mit einem gut hörbaren Piepton aus der Brust. Dann ist man aber immer noch auf der sicheren Seite, denn ab der ersten akustischen Meldung wird noch ein halbes Jahr sicherer Betrieb garantiert.

Mein Gerät hatte im Frühjahr 2019 acht Jahre auf dem Rücken, und mein Arzt sagte mir, dass man einen Austausch für den Herbst des Jahres ins Auge fassen solle. Dann kam aber Corona mit all seinen Auswirkungen, und an eine OP war überhaupt nicht zu denken. So kurz vor Weihnachten wurde ich an einem Tag während des Nachmittagschläfchens von einem Geräusch geweckt, das wie ein etwas entferntes Feuerwehrauto klang. Zunächst habe ich das gar nicht richtig eingeordnet, bis ich bemerkte, dass es aus meiner Brust kam, das Gerät macht wirklich Tatü, Tatü, Tatü.

Ruhig bleiben, sagte ich mir, aber ganz einfach war das nicht. Meiner Frau habe ich zur Vorsicht erst

gar nichts gesagt, aber gehört hat sie die nun zweimal am Tag ertönende Warnung natürlich auch. Sie fragte immer: „Hörst du das auch?“ und hat die halbe Wohnung abgesucht, die Arme.

Mein Arzt hat durchgemessen und mich beruhigt. Nach seinem Dafürhalten gäbe es noch keinen Grund zur Panik. Gelegentlich hörten auch andere den Warnton, aber eigentlich hat niemand das Piepen richtig eingeordnet. Als dann im Frühjahr 2020 an einen OP-Termin überhaupt nicht zu denken war, wurde ich doch etwas unruhig, zumal das Gerät selbst mich zweimal täglich erinnerte.

Im Juni hat es dann doch geklappt. Der Austausch verlief ohne Komplikationen. Nach der OP fragte ich, ob ich das alte Gerät behalten könne, und bekam es tatsächlich, noch etwas blutig, eingewickelt in Mull, ausgehändigt. Damals wusste ich noch nicht, dass sich das Gerät mit der ersten Inbetriebnahme einschaltet und dass es keinen Ausschalter gibt. Bemerkt habe ich es erst nach ein paar Tagen, als es sauber geputzt auf meinem Schreibtisch lag. Zweimal täglich erklang nun, etwas leiser als in der Brust, auf meinem Schreibtisch ein munteres Tatü, Tatü. Natürlich dachte ich, dass die Batterie bald aufgeben werde, doch es kam anders.

Inzwischen sind seit der ersten Meldung mehr als drei Jahre vergangen und, fast wie das täglich grüßende Marmelade-Tier, sagt mir das kleine Ding jeden Tag: „Ich lebe noch!“ *Ich gebe zu, ich habe es inzwischen fast liebgewonnen.* Bisweilen kommt es mir vor wie ein eigenes Lebewesen, und wenn es mir wieder meldet: „Ich lebe noch!“, murmele ich manchmal: „Ich auch“.

Irgendwann wird die Batterie aber doch aufgebraucht sein, und ich glaube, ich werde dann ein bisschen trauern.



Nachruf für die berühmte Künstlerin Mary Bauermeister

Die international bekannte Künstlerin Mary Bauermeister und Mitbegründerin der Fluxus-Bewegung, ausgezeichnet mit dem Bundesverdienstkreuz und dem ersten Kunstpreis des Landes NRW, ist am 02. März 2023 im Alter von 88 Jahren gestorben, so die deutsche Presseagentur.

Mary Bauermeister stand als eine der wenigen Frauen für den experimentellen künstlerischen Aufbruch in den 1950er und 1960er Jahren in der Nachkriegskunst. Hier im Lande noch unbekannt zog sie 1962 nach New York, wo sie als eine der ersten Künstlerinnen vom Kunstmarkt akzeptiert und gefeiert wurde. Andy Warhol und Niki de Saint Phalle waren u.a. ihre Freunde. 1972 kam sie nach Deutschland zurück und begann dann auch hier ihre steile Karriere.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wie so oft müssen wir Abschied nehmen von Menschen des öffentlichen Lebens, die über den Regenbogen gegangen sind. Uns ist es ein Anliegen, hier in unserem Magazin einen adäquaten Nachruf zu gestalten, um im Rückblick über ihr Leben und Wirken respektvoll zu berichten.

In diesem Fall ist es mir ein besonderes Anliegen, da ich mit Mary Bauermeister eng befreundet war und oft in ihrem Atelierhaus und Garten in Rösrath an den verschiedensten Veranstaltungen teilnehmen durfte.

Eine kleine Anekdote: Am Tag ihres 70jährigen Geburtstages, (gerade hatte das Museum Ludwig ein Werk von ihr mit Namen "Needless" erstanden), griff sie zufrüher in ihre Tasche und übergab mir eine von ihr gestaltete Anzeige, wo sie auf einer weissen Wolke in den Himmel entschwebte und wo handschriftlich drunter stand:

A-dieu, das war's dann! Sie bat mich mit einem Augenzwinkern, diese Anzeige anlässlich ihres Ablebens irgendwann, wenn es denn so weit wäre, zu veröffentlichen, was ich hiermit tue.

Biografie: Bauermeister kam als Tochter einer Sängerin und eines Genetikprofessors

1934 zur Welt. Schon früh kam sie im Bücherschrank ihres Vaters mit bekannten Surrealisten der Zeit in Berührung, deren Kunst von den Nazis als entartet bezeichnet wurde.

Nach dem Studium in Ulm und Saarbrücken bezog sie



Mitte der 50er Jahre ein Atelier in Köln am Altermarkt. Es war ein Treffpunkt von Künstlern wie John Cage und Christo u.a. um Neues, Experimentelles in der Kunst, Musik und Literatur auszuprobieren. So entstand die Avantgarde der Nachkriegszeit.

Insbesondere hatte sie der Musiker und Komponist *Karl-Heinz Stockhausen* mit seiner neuen atonalen Musik fasziniert, den sie viel später ehelichte und dessen Muse und Mitgestalterin sie ein Leben lang bleiben sollte. Sie zog später nach Rösrath in ein Atelierhaus, weil sie mehr Freiheit für sich brauchte, künstlerischer und privater Natur. Die Künstlerin erzog vier Kinder von drei verschiedenen Vätern. Simon Stockhausen, ein heute bekannter Musi-

ker, ging aus dieser Beziehung hervor.

Bis zu ihrem Tod lebte Bauermeister in Rösrath. Sie schuf ein universales Werk, Zeichnungen und Gemälde, Installationen, Prismenscheiben aus Glas, gläserne Stelen, die in vielen Innenhöfen von Versicherungen etc. stehen und von gestalterischer Gartenkunst zeugen. Ihre Arbeiten sind u.a. im Besitz der großen Museen in New York, Washington, Amsterdam und des Museums Ludwig in Köln.

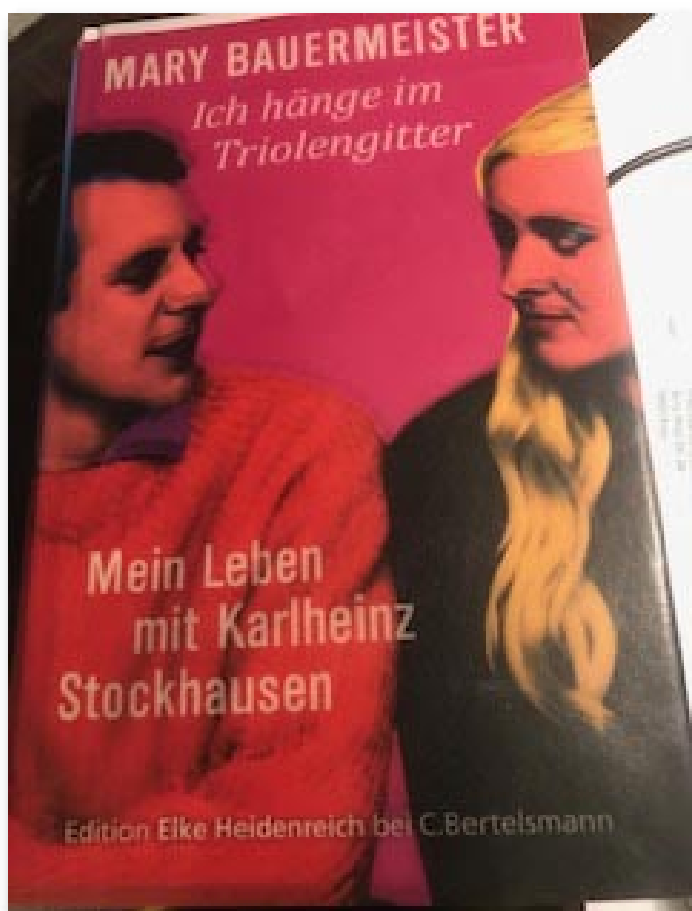
Doch erst im hohen Alter wurde sie mit Auszeichnungen bedacht. 2020 mit dem Bundesverdienstkreuz, und 2021 erhielt sie den ersten Kunstpreis des Landes NRW von Hendrik Wüst für ihr "Herausragendes künstlerisches Gesamtwerk"



Mein Leben mit Karl-Heinz Stockhausen

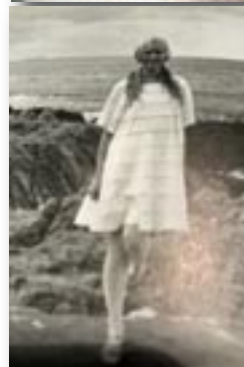
„Ich hänge im Triolengitter“

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
Die spannende und aussergewöhnliche Biografie der großen Künstlerin der Avantgarde Mary Bauermeister wäre nicht vollständig, wenn ich Ihnen nicht hier das 2010 erschienene Buch vorstellen würde, in dem sie *ihr Leben mit dem Komponisten Karl-Heinz Stockhausen* im Alter von 75 Jahren veröffentlichte!



Der deutsche Komponist und Pionier der elektronischen Musik gilt als einer der bedeutenden Komponisten des 20. Jahrhunderts, der 2007 im Alter von 79 Jahren verstarb.

Sie spricht im Rückblick hier von diesem alle Grenzen überschreitenden *Liebesexperiment*, von den intensiven elf Jahren ihrer Ehe mit Karl-Heinz Stockhausen, den sie 1967 heiratete und von dem sie zwei Kinder bekam. Eine unglaublich aufregende Liebes- und Leidenszeit begann mit dem Versuch, das Unmögliche möglich zu machen. eine Menàge a trois, (Liebe zu dritt) denn er war verheiratet. Durfte sie diese Liebe leben? Seit frühester Jugend kannten sie sich, waren beide sehr streng konservativ aufgewachsen und hatten großes Leid erlebt. Das verband sie auf magische Weise.



„In diesen elf Jahren mit Stockhausen hatte ich die *aktivste Phase* meines Lebens“, so Mary Bauermeister, „ich sollte auch mit seiner Frau Doris ein Leben lang befreundet bleiben“. Sie sprengten als Künstler wie auch privat alle *Formfesseln*. Sie erzählt von ihren Reisen um den gesamten Globus und den Begegnungen mit berühmten Künstlern. Doch wie ein roter Faden durchzieht dabei die „AMOUR FOU“ dieser beiden Ausnahmekünstler die farbige Schilderung eines aufregenden Lebens im Geist von Kunst und Musik.

Im Prolog dieses Buches antwortete Mary Bauermeister auf die Frage eines Journalisten, welche Funktion sie im Leben Stockhausens gehabt hätte, antwortete sie: „Wir lebten damals nur SEINE Biografie, vermutlich habe ich ihn verlassen, um *meine eigene Biografie* zu leben.“

Doch „die Liebe zwischen uns ist stärker als der Tod“, so klingt es in Stockhausens Werk: *Momente!* und beschreibt so künstlerisch diese unglaubliche intensive Beziehung zwischen zwei Ausnahmekünstlern.

Buchvorstellung Mary Bauermeister:
„Ich hänge im Triolengitter“ -
mein Leben mit Karl-Heinz Stockhausen.

Text u. Fotos:
Marion Gierlich

Titelthema

Der Kölner Zoo -

Europaweit, global führend in Natur, Artenschutz und Bildung.

Der schönste Zoo der Welt! - Wir sind global ganz vorn mit dabei.

Zoodirektor Theo Pagel war zwei Jahre lang Weltzoopräsident.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ene Besuch im Zoo, oh, oh, oh, oh, nä, wat is dat schön, in de Zoo zo jehn!

So klang es einst, und wir gingen mit Kindern und Enkeln in den Kölner Zoo, um zu staunen, was es alles an Tieren zu bestaunen gab.

Doch heute werden Sie bei einem Besuch einen ganz anderen Blick auf den Zoo haben, wenn Sie diesen Artikel über all die Neuerungen und die Entwicklung gelesen haben.

In einem Artikel des KSTA vom 23/24. Oktober 2021 wurde Zoo-Direktor Theo Pagel, der zwei Jahre Weltzoopräsident war, in einem Interview über seine Amtszeit und den Wandel und die neuen Aufgaben befragt. Wir zitieren hier das Wesentliche, und Sie werden staunen!

Der Kölner Zoo ist einer der **schönsten Zoos der Welt**, so Theo Pagel, wir können uns global sehr gut sehen lassen, weil man bei uns die **Entwicklung der zoologischen Gärten** sehr gut ablesen kann. Zudem sind



Foto: I.P.

viele historische, unter Denkmalschutz stehende Bauten frisch renoviert, und in dem wiedereröffneten Arnulf- und Elisabeth-Reichert-Haus von 1899 haben wir eine moderne Tiergärtnerei installiert.

Europaweit und global ist der Kölner Zoo führend in **Natur und Artenschutz**, auch in Sachen Bildung der Mitarbeiter und der Forschung sind wir ganz vorn. Mehrere Mitarbeiter sind an der Uni in der biologischen Fakultät in der Lehre tätig. Wir forschen im Zoo und außerhalb, entdecken neue Arten, machen Zucht- und Arterhaltungsprojekte wie in Südamerika, aber auch in Köln. Denn: **Der Verlust von Artenvielfalt ist genauso gefährlich für das Überleben der Men-**

scheit wie der Klimawandel.

Parship für Tiere!!!

Die Frage ist, wie geht Artenschutz für Tiere?

Es gibt europaweit eine **Datenbank**, wo man ersehen kann, welche Tiere zur Zucht wo gebraucht werden. Wo männliche Tiere aus einem Clan herausgenommen werden müssen, um u.a. Inzucht zu vermeiden

In einem anderen Beitrag gab es eine Schlagzeile: **Antibabypille für Affen???? Um eine übermäßige Population der Affen zu vermeiden, werden die weiblichen Tiere hormonell behandelt**, da sie sexuell ja besonders aktiv sind. Was es nicht alles gibt!

Auf die Frage ob und in welcher Weise der Kölner Zoo von der zweijährigen Weltzoopräsidentenschaft Theo Pagels profitiert hat, antwortete dieser, dass man Weichen stellen konnte, indem ein reger Austausch bei der größten **Naturschutztagung** der Welt (IUCN) stattfand. Pagel hielt Vorträge, wie alle Zoos am **Naturschutz** mitarbeiten konnten. So sind wir weltweit vernetzt, und der Kölner Zoo hat an Renommee gewonnen.

Wie werden Zookritiker überzeugt?

Die Frage lautet: **Tiergefängnis oder Naturschutzzentrum?** Meist bezieht sich die Kritik auf die Größe der Gehege. Auch in der Natur sind Gehege unterschiedlich groß. Wir ahmen die Naturgehege nach, wo es feste Punkte, Kratzstellen und Verstecke gibt. In der Natur lauern zahlreiche Feinde, hier natürlich nicht. Zoos sind keine Gefängnisse, sondern ein Fünf-Sterne-Hotel. Heute wird auf Qualität der Gehege grössten Wert gelegt. Die Mitarbeiter sind ausgebildete Fachleute.

Unsere Giraffenanlage wird gerade ausgeweitet, und der moderne Zoo von heute vermittelt den Besuchern, dass es das Ziel ist, Forschungsergebnisse zu übermitteln und Refugien für den Artenschutz zu schaffen. Ein Bewusstsein für die Natur und den



Erhalt der Arten wird so schon den Kindern vermittelt.

So, liebe Eltern und Großeltern, Onkel und Tanten, auf mit den Kids in den Kölner Zoo, wo gerade für 2 Mio. Euro ein neuer *Elefantenpark* -genannt: der *Kalifornien-Sektor*- mit zahlreichen Strandkörben errichtet wurde. Der Shiperman`s Imbiss bietet klassisch Fish and Ships an, und gegenüber können Sie die kalifornischen Seelöwen beim Spiel beobachten.

Seit Anfang des Jahres darf sich der Kölner Zoo wie eine "Goldmarie" fühlen, hatte doch die ehemalige Kölnerin Elizabeth Reichert, die in den USA verstorben war, dem Kölner Tierpark 24,5 Mio. Euro hinterlassen, der in regelmäßigen Zeitabständen Ausschüttungen garantiert, und der zu weiterem neuem Ausbau vieler Projekte verwendet werden wird.

Zur Erinnerung wurde das neue Südamerika - Haus nach dem Ehepaar Reichert benannt. In Zukunft wird also nicht nur der Kölner Dom sondern auch der *Kölner Zoo ein Besuchermagnet* dieser Stadt sein! Das hoffen wir!

Marion Gierlich

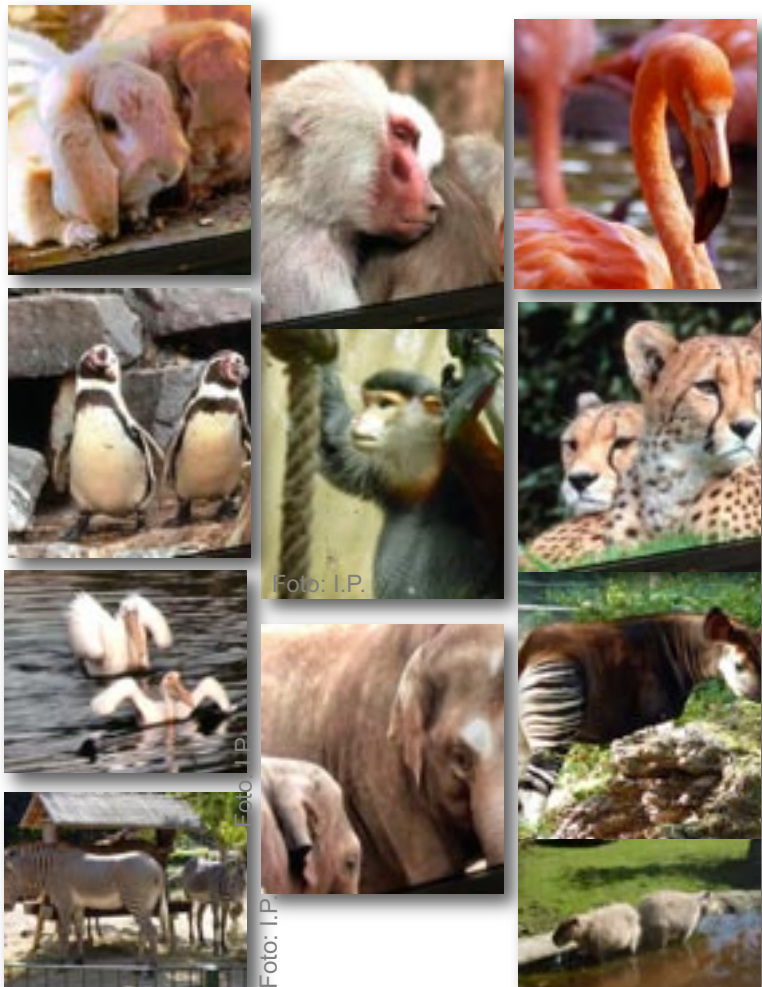


Foto: I.P.

Foto: I.P.

Foto: I.P.

Foto: I.P.

Foto: I.P.



Gedanken in Gedichtform

Autorin: Helga Wessel

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

hier möchte ich Ihnen eine Autorin vorstellen, die ich über ein Literaturforum bei Facebook kennen- und schätzen gelernt habe - Helga Wessel.

Fast täglich lässt sie ihre Freunde an Gedanken zum Zeitgeschehen in Gedichtform teilnehmen. Spricht als Mensch im Seniorenalter genau das an, was uns so durch den Kopf geht. Mit Humor und Ironie beget sie der altersbedingten Abnahme der körperlichen Unversehrtheit in Versen. Ermutigt in Gedankensplittern zu ändern was zu ändern ist und anzunehmen was eben nicht zu ändern ist.

Da fielen mir doch zwei Beiträge besonders ins Auge, die so wunderbar zum Zeitgeschehen passen, dass ich sie Ihnen nicht vorenthalten möchte, da sie u.a. auch wichtige Botschaften enthalten, z.B. dass es nie zu spät ist jung zu bleiben und die wir hier veröffentlichen.

Teilen ist das neue Haben - wo es zum Schluss heisst: unser Leben ist auch mit *teilen* voll und toll, *genug haben* durch *Teilen der Gaben!*

Vielleicht liest Helga im Herbst einmal zu einer Veranstaltung in der KSG. Wir würden uns freuen.

Marion Gierlich

Teilen ist das neue Haben

*Teilen ist das neue Haben,
dem Nächsten geben von Deinen Gaben.*

*Als die Nachbarin auf dem Boden lag,
gab es Mittagessen Tag für Tag.*

*Das war jetzt nicht finanziell begründet,
sondern weil es uns auch tief verbündet.*

*Gerade in unserer heutigen Zeit,
gibt es leider unsägliches Leid.*

*Viele haben bereits ihr Zuhause geteilt
mit Flüchtlingen, damit ihre Seele heilt.*

*Sie sammeln Kleidung, Spielzeug und Geschirr,
für die Menschen, sicher auch für das hilflose Tier.*

Ist es das, was der Mensch lernen soll?

Unser Leben ist auch mit Teilen voll und toll.

Genug Haben - durch Teilen der Gaben.



Buchverlag: www.epubli.de

Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

Kurse	ermäßigt Mitglied	Nichtmitglied
Sport / Fitness / Gymnastik / Aquafitness / Yoga / Pilates / Gedächtnistraining / Sitzgymnastik	25,00 €	94,50 €
Sprachen / Philosophie / PC-Internet / Smartphone / Qi Gong	40,00 €	94,50 €
Krieler Welle	65,00 €	130,00 €
Bridge / Smartphone intensiv	75,00 €	120,00 €
Fit für 100	25,00 €	94,50 €
PC workshop / Smartphone workshop	je Termin 4,00 €	10,00 €
Gebührenfreie Angebote für KSG-Mitglieder	je Termin 0,00 €	5,00 €

Kursdauer: in der Regel 10 Termine pro Quartal bzw. 40 Termine im Jahr. Ausnahmen - PC und Smartphone, siehe Veranstaltungsprogramm.

Anmeldung: Ausfüllen des entsprechenden Formulars (erhältlich im Sekretariat der KSG) oder www.koelner-senioren.de

Zahlungsweise: die **Mitgliedsgebühren in Höhe von € 46,50 (= € 15,50 monatlich)** werden im ersten Monat des Quartals eingezogen, die Kursgebühren werden im zweiten Monat des Quartals eingezogen (keine Barzahlung).

Teilnahme: an mehreren Kursen - berechnet sich aus der Addition der Kursgebühren.

Wird ein Kurs im nächsten Quartal wieder angeboten, ver-

längert sich die Kursteilnahme automatisch.

Beendigung der Kursteilnahme: ist bis zwei Wochen vor Quartalsende schriftlich oder per E-Mail mitzuteilen.

Quereinsteiger in Kurse zahlen 100 %, ab dem 6. Termin 50 % der Kursgebühren

Eine kostenlose Schnupperstunde ist in fast allen Kursen mit 10 Terminen möglich.

Die Adressen unserer Veranstaltungsorte für die Kurse finden Sie am Ende des Veranstaltungsprogramms.

Gerne erhalten Sie weitere Informationen unter **0221 - 42 10 23 30**, / info@koelner-senioren.de / www.koelner-senioren.de.

KSG Veranstaltungsprogramm Juli - September 2023

- **rot** gekennzeichnete Kurs-Nr. = **Bezuschussung durch Krankenkassen-"Prävention" möglich**
- **grün** gekennzeichnete Kurs-Nr./ x = **Im Auftrag der Paritätischen Akademie**

SPORT / FITNESS / GYMNASTIK

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	von	bis	Mgl/Nmgl	€
330203	Gymnastik	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	10:00	11:00	25/	94,50
330204	Wirbels.Gymnastik - im Aufbau	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	11:00	12:00	25/	94,50
330107	Gymnastik - im Aufbau	N.N.	Uni-Center	Di	09:30	10:30	25/	94,50
410701	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	12:00	13:00	25/	47,20
330501	Fit am Feierabend	Schooser, Uta	Uni-Center	Mi	18:00	19:00	25/	94,50
771001	Fit + Vital in den Tag	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Do	09:00	10:30	25/	94,50
410203	Wirbelsäulen Gymnastik	Wegelin-Küpper, Claudia	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:45	10:45	25/	94,50
330206	Fit u.Vital in den Tag	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Fr	10:00	11:00	25/	94,50
330205	Fit u.Vital i.d.Tag - im Aufbau	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Fr	11:00	12:00	25/	94,50
770702	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	09:00	10:00	25/	94,50
770704	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	10:15	11:15	25/	94,50
410702	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	15:15	16:15	25/	94,50

ENTSPANNUNG/YOGA & TAICHI

Kurs-Nr. Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
773901 Qi Gong	Lu, Quing	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mo	11:30	13:00	50/ 94,50
774301 Tai Chi	Lu, Quing	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Di	14:15	15:15	40/ 94,50
333201 Hatah - Yoga	Staszewska, Iwona	Uni-Center	Di	18:00	19:30	40/ 94,50
204301 Qi Gong- Tai Chi	Lu, Quing	Sportanlage Süd	Do	10:00	11:30	40/ 94,50

BEWEGUNG & TANZEN

Kurs-Nr. Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
771401 Seniorentanz	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz	Di	09:30	11:00	25/ 94,50
800302 Sitzgymnastik	Cziczor, Ingrid	Bürgerhaus Kalk	Di	10:30	11:30	25/ 94,50
330303 TCM-Schongymn.im Sitzen	Lu, Quing	Uni-Center	Do	12:00	13:00	25/ 94,50
770301 Schongymnastik	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz	Mi	10:00	11:30	25/ 94,50
411701 Erlebnistanz	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	16:30	17:30	25/ 94,50

AQUAFITNESS

Kurs-Nr. Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
383806 Aquafitness Soft	Broschk, Beate	Krieler Welle	Mo	08:45	09:45	65/ 130
383801 Aquafitness Fit	Broschk, Beate	Krieler Welle	Mo	09:45	10:45	65/ 130
213601 Aquajogging	Kecskes, Enikö	Hallenbad Zollstock	Mo	10:00	11:00	25/94,50
211201 Aquafitness	Kecskes, Enikö	Hallenbad Zollstock	Mo	11:00	11:45	25/94,50
741201 Aquafitness	Hamou, Ahmad	Hallenbad Wahn	Mo	13:30	15:00	25/94,50
421201 Aquafitness	Klimpke, Hanna	Hallenbad Ossendorf	Mo	13:30	14:15	25/94,50
421204 Aquafitness	Klimpke, Hanna	Hallenbad Ossendorf	Mo	14:15	15:00	25/94,50
341201 Aquafitness	Broschk, Beate	LZ Junkersdorf	Di	10:00	12:00	25/94,50
421202 Aquafitness	Broschk, Beate	Hallenbad Ossendorf	Mi	10:00	11:00	25/94,50
421203 Aquafitness	Broschk, Beate	Hallenbad Ossendorf	Mi	11:00	12:00	25/94,50
421205 Aquafitness	Broschk, Beate	Hallenbad Ossendorf	Mi	12:00	13:00	25/94,50
223601 Aquajogging	Klinnert, Bettina	Hallenbad Rodenkir-	Mi	12:00	12:45	25/94,50
221201 Aquafitness	Klinnert, Bettina	Hallenbad Rodenkir-	Mi	12:45	13:30	25/94,50
741202 Aquafitness	N.N.	Hallenbad Wahn	Do	14:30	16:00	25/94,50
751201 Aquafitness	Regina, Claudia	Hallenbad Zündorf	Fr	10:00	11:00	25/94,50
751202 Aquafitness	Regina, Claudia	Hallenbad Zündorf	Fr	11:00	12:00	25/94,50

Sommerferien Köln-Bäder: Rodenkirchen/Wahn-Bad: 22.06. - 04.08.23 // Ossendorf-Bad 18.09. - 29.09.23 // Zündorf-Bad 24.07. - 28.07.23

TISCHTENNISNmgl: pro Pers.
u. Termin

Kurs-Nr.Kurs	Ansprechpartner/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
412001 Tischtennis	Schmitt, Angela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	09:30	12:30	0/ 5
332001 Tischtennis	Brackmann, Rolf	Uni-Center	Di	13:30	16:30	0/ 5
332002 Tischtennis	Dräger, Meral	Uni-Center	Mi	09:30	11:15	0/ 5
412002 Tischtennis	Schmitt, Angela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:00	12:00	0/ 5
332003 Tischtennis	Brackmann, Rolf	Uni-Center	Do	13:30	16:30	0/ 5

KREATIV

Kurs-Nr. Kurs	Kursleiterin - Ansprechp.	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
-----	Die kreative Schreibwerkstatt - Workshop	Daria Reith	je	15:00	18:00	40/ 94,50
336401	Singkreis im Aufbau	N.N.	Do	18:00	19:30	25/ 40

PHILOSOPHIE/GEDÄCHTNISTRAINING

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
335002	Gedächtnistraining	Lanfermann, Angelika	Uni-Center	Mo	11:15	12:45	25/ 40	
338701	Philosophie	Gerhard Nurtsch	Uni-Center	Di	15:30	17:00	40/ 94,50	

KARTEN - & BRETTSPIELENmgl: pro Pers.
u. Termin

Kurs-Nr.	Kurs	Ansprechpartner	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
337501	Bèsigue	Marie Stehr	Uni-Center	Mi	11:00	12:15	0/ 5	
337402	Skat	Ingrid Schulz	Uni-Center	Mi	13:30	17:30	0/ 5	
337101	Doppelkopf z.zt. nicht	Geschäftsstelle	Uni-Center	Do	14:00	17:00	0/ 5	
337301	Scrabble - nach Absprache	Marie Stehr	Uni-Center	Mi	12:15	13:30	0/ 5	
337201	Schach	Dase, Hubert	Uni-Center	Fr	13:00	16:00	0/ 5	

BRIDGE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
338501	Bei Bedarf Bridge für Fortgeschrittene	N.N.	Uni-Center	Mo	10:15	12:15	75/ 120	
338502	Bei Bedarf Bridge Aufbaukurs	N.N.	Uni-Center	Di	16:00	18:00	75/ 120	
337701	Bridgeturnier (pro Termin)	Vertretung: Müller-Stanicic	Uni-Center	Do	15:00	18:30	5/ 4/ 2,50	

SPRACHEN

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
778101	Englisch für die Reise	Frank, Gabriele	TGC Rot-Weiß Porz	Mo	09:30	11:00	40/ 94,50	
338401	Spanisch Konversation I	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Di	11:00	12:30	40/ 94,50	
338101	Englisch Konversation	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	14:15	15:45	40/ 94,50	
338103	Englisch Aufbau 2	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	16:00	17:30	40/ 94,50	
338105	Englisch Anf.leichte Vork.	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	17:45	19:15	40/ 94,50	
338201	Französisch Konversation II	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Di	10:00	11:00	40/ 94,50	
338301	Italienisch	Rosenfeld, Paola	Uni-Center	Do	11:00	12:30	40/ 94,50	
338402	Spanisch Konversation II	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Do	15:00	16:30	40/ 94,50	
338202	Französisch Konversation I	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Do	14:00	15:00	40/ 94,50	

PC & SMARTPHONE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort-Zeitraum	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
339801	Smartphone Workshop *je Termin	Kurth, Wolfgang	Uni-Center	Mi	10:00	11:30	*4/ 10	
339521	Zoom-Workshop	Anna Polovets	Uni-Center auf Anfrage					
339821	PC-Workshop	Anna Polovets	Uni-Center auf Anfrage					
339121	Smartphone-Kurs-Anfänger	Anna Polovets	Uni-Center auf Anfrage					

WANDERN Sonntag, Donnerstag
das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

Wanderweg	ca.km	ca. h	Leitung	Termine
Much Pillenhof – Hillesheim – Herrenteich – Much (Einkehr) – Eckhausen	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do 13.07.23
Düsseldorf-Benrath – Unterbacher See (Einkehr) - Düsseldorf-Eller-Süd	10	3	Ursula Starmanns	So 23.07.23
Kall – Eifelsteig – Steinfelderheistert – Steinfeld (Einkehr) - Königsberg - Urft	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do 03.08.23
Holtorf – Ennert – Paffelsberg – Dollendorfer Hardt – Kloster Heisterbach (Einkehr) - Königswinter	12	3,5	Ursula Starmanns	So 13.08.23
Königswinter				
Natursteig Sieg von Merten Bf. über Süchterscheid (Einkehr) nach Blankenberg Bf.	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do 24.08.23
Hilgen – Eifgenbachtal – Altenberg (Einkehr)	12	3	Ursula Starmanns	So 03.09.23
Klettenbergpark KVB-Linie 18 - Haus am See (Einkehr) - Aachener Weiher	5	1,5	Dr.Simon Schmid	Do 14.09.23
Honrath Bf. – Jexmühle – Gammersbacher Mühle – Oberscheid –	13	4	Wolfgang Maskos	Do 21.09.23
Golfplatz Schloss Auel (Einkehr) – Honrath Bf.				

Gebühr: Mitglieder 0 € / Nichtmitglieder 5,00 € - zusätzlich für alle Teilnehmer Fahrtkosten und Verzehr

Telefon-Nummern der Wanderführerinnen und Wanderführer:

Peter Jäger	02233 - 6 55 78	oder	0177 - 2 95 67 68
Wolfgang Maskos	0221 - 16 87 99 51	oder	0152 - 04 47 70 54
Ursula Starmanns	0221 - 43 77 72	oder	0179 - 6 48 89 64
Dr. Simon Schmid			0177 - 3 83 13 70

Verschenken Sie "Lebensfreude" an Freunde und Verwandte!
Kaufen Sie einen Gutschein für einen Kurs Ihrer Wahl (KG1-KG5):

GUTSCHEIN



Für (Name): _____

Ein Kurs nach Ihrer Wahl, Mitgl: € 25,00 € 40,00 € 100,00 Nichtmitgl. € 94,50 (Bitte ankreuzen)

Mitgliedschaft in der KSG: (Ein Quartal) € 46,50 Thema: _____



-Bewegung im u.auf d.Wasser
-von Aerobic bis Yoga
-Aktivitäten draußen
-Wandern



-Sprachen lernen
(engl./ franz./ ital./ span.)
-Computer lernen
-Gespräche u. Gedächtnistraining
-Kreativität
-Bridge
-Karten- und Brettspiele



-Ausstellungen
-Bildvorträge
-Führungen
-Musik



-Lesungen
-Theater
-Veranstaltungen
-Feste (selbstorg.)

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center, Luxemburger Str. 136, 1. Stock, 50939 Köln, Telefon 0221 42 10 23 30

www.koelner-senioren.de, info@koelner-senioren.de

TERMINPLANZwecks besserer Planung **Anmeldung erbeten, Telefon 0221 - 42 10 23 30**

3. Quartal					
Di	11.07.2023	17:00 h	KSG-Treff		Uta Schoser
Do	13.07.2023	09:10 h	Wanderung nach Much (Treffpunkt: Hbf)		Wolfgang Maskos
Mi	19.07.2023	10:30 h	Mit dem Fahrrad rund um Lindenthal (Treffpunkt: Uni-Center)		Klaus Zimmermann
Do	20.07.2023	16:00 h	erw. Vorstand		Uta Schoser
So	23.07.2023	09:15 h	Wanderung zum Unterbacher See (Treffpunkt: Hbf)		Ursula Starmanns
Di	25.07.2023	14:00 h	geschäftsf. Vorstand (Kursplanung)		Uta Schoser
Do	03.08.2023	09:10 h	Wanderung nach Steinfeld (Treffpunkt: Hbf)		Wolfgang Maskos
Di	08.08.2023	17:00 h	KSG Treff		Uta Schoser
So	13.08.2023	08:45 h	Wanderung nach Dollendorf (Treffpunkt: Hbf)		Ursula Starmanns
Mi	23.08.2023		Redaktionsschluss KSGaktuell 4. Quartal		M. Gierlich / I. Patet
Do	24.08.2023	08:45 h	Wanderung zum Natursteig Sieg (Treffpunkt: Hbf)		Wolfgang Maskos
Sa	26.08.2023	14:30 h	Sommerfest		erw. V./Geschäftsstelle
So	03.09.2023	08:50 h	Wanderung nach Altenberg (Treffpunkt: Busbahnhof)		Ursula Starmanns
Di	05.09.2023	15:00 h	Kreative Schreibwerkstatt		Kamilla Bachtiosina
Mi	06.09.2023	15:00 h	Kreative Schreibwerkstatt		Kamilla Bachtiosina
Do	07.09.2023	15:00 h	Kreative Schreibwerkstatt		Kamilla Bachtiosina
So	10.09.2023	16:00 h	Geschichten, die das Leben schrieb		Kamilla Bachtiosina
Di	12.09.2023	17:00 h	KSG Treff		Uta Schoser
Mo	18.09.2023	17:00 h	Workshop Shiatsu		Dr. Simon Schmid
Di	19.09.2023	16:00 h	Spirituelle Führung St. Gereon		Klaus Zimmermann
Do	21.09.2023	08:40 h	Wanderung nach Schloss Auel (Treffpunkt: Hbf)		Wolfgang Maskos
4. Quartal (Ausblick)					
Di	10.10.2023	17:00 h	KSG Treff		Uta Schoser
Di	24.10.2023	14:00 h	geschäftsf. Vorstand (Kursplanung)		Uta Schoser
Di	14.11.2023	17:00 h	KSG Treff		Uta Schoser
Fr	18.11.2023		Redaktionsschluss KSGaktuell 1. Quartal		M. Gierlich / I. Patet
Sa	09.12.2023	14:30 h	Weihnachtsfeier		erw. V./Geschäftsstelle
Di	12.12.2023	17:00 h	KSG Treff		Uta Schoser

ADRESSEN DER VERANSTALTUNGSORTE

Veranstaltungsort	Straße	PLZ	Ort	Ortsteil
KSG Uni-Center, 1. Etage	Luxemburger Str. 136	50939	Köln	Sülz
Bürgerhaus Kalk	Kalk-Mülheimer-Str. 58	51103	Köln	Kalk
Hallenbad Ossendorf	Äußere Kanalstraße 191	50827	Köln	Ossendorf
Hallenbad Rodenkirchen	Mainstr. 67	50996	Köln	Rodenkirchen
Hallenbad Wahn	Albert-Schweitzer-Str.	51147	Köln	Wahn
Hallenbad Zollstock	Raderthalgürtel 8-10	50968	Köln	Zollstock
Kombibad Zündorf	Groov/Trankgasse	51143	Köln	Zündorf
Krieler Welle	Krieler Str. 15	50935	Köln	Lindenthal
LZ Junkersdorf, Schwimmbad DSHS	Guts-Muths-Weg 1	50933	Köln	Junkersdorf
Sportanlage Süd	Vorgebirgsstr. 76	50969	Köln	Zollstock
TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fauststraße 90	51145	Köln	Porz-Urbach
TTC Rot-Gold Köln e.V.	Venloer Str. 1031	50829	Köln	Vogelsang

Monatlicher KSG - Treff

Begegnungsabend für alle, wo wir uns gesellig austauschen können.

Jeden 2. Dienstag im Monat von 17:00 - 19:00 h

Der monatliche KSG - Treff ist ein offener Begegnungsabend für die Mitglieder unseres Vereins, für die Teilnehmer/-innen der verschiedenen Kurse, für Interessierte, für Kursleiter/-innen, ehrenamtlich Aktive und Vorstandsmitglieder, die sich gerne untereinander mehr kennenlernen möchten. Er fördert das Miteinander der engagierten Personen und setzt Impulse für weitere Projekte und Vorhaben. Z.B. werden in einem 10minütigen Kurzvortrag attraktive Themen vorgestellt, die evtl. weiter diskutiert werden können. Kommen Sie vorbei, machen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie.

Termine im 3. Quartal 2023: **11.07.23** - Dieter Baumhoff: Buchvorstellung „Ajour, die Halbjüdin“

08.08.23 - Gert Meyer-Jüres: Interessante Einblicke in den
Lindenthaler Tierpark

12.09.23 - Meral Dräger: Gelingendes Leben mit Parkinson

Leitung: Uta Schoser

Wo: KSG - Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Es gibt Brezel, Butter und Käse - gegen eine Spende. Alkoholika werden preiswert angeboten /
Sprudelwasser - kostenlos

Wir freuen uns auf rege Beteiligung mit anregenden Gesprächen und heißen Sie recht herzlich willkommen.



Die kreative Schreibwerkstatt

Hier schreiben wir gemeinsam an unserer Geschichte und verfassen Gedichte, Liedtexte, Kurzgeschichten; Biografien und alles, was Sie sonst zu Papier bringen möchten. Unter Anleitung der Kölner **Sprachkünstlerin «Dascha»** können Sie in die Welt der Worte eintauchen. Außerdem lernen wir, die entstandenen Texte schön vorzutragen und richtig zu betonen. Im Anschluss an den Workshop wird es eine kleine Veranstaltung mit dem Thema **«Geschichten, die das Leben schrieb»** geben. Auf Wunsch besteht im Rahmen dieser Literaturveranstaltung die Möglichkeit, eins oder mehrere der entstandenen Werke vor Publikum zu präsentieren.

Kursleiterin: Daria Reith

Workshop umfasst drei Einheiten:

Termine: **Di. 05.09. / Mi. 06.09. / Do. 07.09.2023, je 15:00 - 18:00 h**

Kosten: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50 €

Zum Abschluss werden Sie zu einer generationsübergreifenden Veranstaltung eingeladen

Geschichten, die das Leben schrieb

Leitung: Kamilla Bachtiosina

Wann: **So. 10.09.2023, 16:00 h (Einlass 15:30 h)**

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Diese Veranstaltung ist für die Workshop-Teilnehmer kostenlos
(Spende erwünscht 5-10€)



Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen:

Montag - Freitag: 09:30 - 12:30 h, Tel: 0221 42 10 23 30

Fit + vital in den Feierabend

Die perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen für mehr Ausdauer und Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung. Mit speziellen Kräftigungsübungen trainieren Sie insbesondere Bauch, Beine, Po und Rücken. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Sie gehen relaxt und frisch in den Feierabend. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Uta Schoser
Wann: **Mi. 18:00 - 19:00 h**
Start: **05.07.2023**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine pro Quartal

Tai Chi



Tai Chi ist eine innere Kampfkunst, die der Gesundheitsförderung dient. Wir erlernen den schönen weitausgreifenden Stil --- den Yang Stil. Die langsam wiederholten Bewegungsabläufe stärken den Körper und steigern die Beweglichkeit. Wir können über die regelmäßige körperliche Praxis des Tai Chi Einfluss auf unser Wohlbefinden nehmen und steigern unser Konzentrationsvermögen über das Erlernen neuer Bewegungsmuster. Bei einem kurzen daoistischen Aufwärmtraining wird der gesamte Körper schonend durchbewegt und gedehnt. Im Anschluss üben wir die traditionelle verkürzte 19er Faustform. Das Ziel ist, die Form allein durchlaufen zu können.

Kursleitung: Qing Lu
Wann: **Di. 14:15 - 15:15 h**
Start: **04.07.2023**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: **KSG im TGC Rot-Weiß Porz e.V.**
 Fauststr. 90, Köln - Porz Urbach
Kosten: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine pro Quartal

Wirbelsäulengymnastik

Eine funktionelle Gymnastik zur Kräftigung und Stärkung der Muskulatur älterer Menschen (50+). Mit gezielten Übungen soll Fehlbelastungen und Überbeanspruchungen der Wirbelsäule entgegengewirkt werden.

Kursleitung: Claudia Wegelin-Küpper, qualifizierte Leitung
Wann: **Do. 09:45 h - 10:45 h**
Start: **06.07.2023**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: **KSG im Tanzclub RotGold,**
 Venloerstr. 1031
Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine / Quartal

NEU

TCM - Schongymnastik im Sitzen

Die perfekte Mischung aus verschiedenen Bewegungsformen aus der TCM (trad. chin. Medizin) und Bewegungselementen aus der Gymnastik für mehr Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Energie.

Mit speziellen schonenden Kräftigungs- und Dehnungsübungen als auch Entspannung, trainieren Sie sanft den ganzen Körper.

Kursleitung: Astrid Rogoll
Wann: **Do. 11:00 – 12:30 h**
Start: **06.07.2023**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine / Quartal

NEU **Achtsames Hatha-Yoga** - Für Yoga ist es nie zu spät – ob 55 oder 99 Jahre.

Eine angepasste Yogapraxis stärkt den Körper, trainiert Gleichgewichtssinn und Achtsamkeit und führt ganzheitlich zu mehr Lebensenergie, besserem Körpergefühl und einer positiven Lebenseinstellung.

Kursleitung: Iwona Staszewska
Wann: **Di. 18:00 – 19:30 h**
Start: **04.07.2023**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine / Quartal

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str, 136
 info@koelner-senioren.de oder www.koelner-senioren.de

Unsere Kurse: **TGC Rot-Weiß Porz e.V.**,
 Fausstr. 90, 51145 Köln-Porz-Urbach

Sport / Fitness / Gymnastik

Fit und Vital in den Tag	Do. 09:00 - 10:30 h
Fit für 100	Fr. 09:00 - 10:00 h
Fit für 100	Fr. 10:15 - 11:15 h

Entspannung / Yoga / TaiChi

Qi Gong	Mo. 11:30 - 13:00 h
Tai Chi	Di. 14:15 - 15:15 h

Bewegung und Tanzen

Seniorentanz	Di. 09:30 - 11:00 h
Schongymnastik	Mi. 10:00 - 11:30 h

Sprachen

Englisch für die Reise	Mo. 09:30 - 11:00 h
------------------------	---------------------

Unsere Kurse: **TTC Rot-Gold Köln e.V.**,
 Venloer Str. 1031, 50829 Köln-Vogelsang

Sport / Fitness / Gymnastik

Fit für 100	Di. 12:00 - 13:00 h
Wirbelsäulen-Gymnastik	Do. 09:45 - 10:45 h
Fit für 100	Do. 15:15 - 16:15 h

Bewegung und Tanzen

Erlebnistanz	Do. 16:30 - 17:30 h
--------------	---------------------

Tischtennis

Tischtennis	Di. 09:30 - 12:30 h
Tischtennis	Do. 09:00 - 12:00 h

Englisch - Kurse

-lerngerechte Kleingruppen-

Englisch als Weltsprache dient der Kommunikation und insbesondere auch der Verständigung auf Reisen. In diesen Kursen werden Sie intensiv, trotzdem auf leichte, lebendige Art in die englische Sprache eingeführt und vertiefen bereits vorhandene Kenntnisse.

Konversation:

Start: 05.07.2023, Mi. 14:15 - 15:45 h

Aufbau 2:

Start: 05.07.2023, Mi. 16:00 - 17:30 h

Anfänger 2:

Start: 05.07.2023, Mi. 17:45 - 19:15 h
 Quereinstieg jederzeit möglich

Kursleitung: Hannelore Schmolke

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten je Kurs: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine pro Quartal

Ganz nebenbei erfahren Sie jede Menge über Land und Leute.



Französisch Konversation I

Mit einfachen Texten werden Sie spielerisch sowohl Ihre Aussprache verbessern als auch verbale Fragen und Antworten aktiv üben können, um effektiver zu kommunizieren.

Wann: Do. 14:00 - 15:00 h

Start: 06.07.2023

Französisch Konversation II

Durch die Lektüre und Interpretation von interessanten und vielfältigen Texten bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, mit großer Freude und ohne jeglichen Stress, die Sprache aktiv zu üben, das Vokabular zu erweitern, die Grammatik und Aussprache zu verbessern, um künftig in jeder Situation besser zurechtzukommen.

Wann: Di. 10:00 - 11:00 h

Start: 04.07.2023

Kursleitung: Dipl.-Päd. Marie – Edwige Stehr

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten je Kurs: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50,
 Quereinstieg jederzeit möglich
 10 Termine pro Quartal



Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen:

Montag - Freitag: 09:30 - 12:30 h, Tel: 0221 42 10 23 30

Spanisch Konversation

Sie haben Sprachvorkenntnisse und möchten in Alltagssituationen besser kommunizieren können? Dann wird dieser dynamische Kurs, durch intensives Auditiv- und Verbaltraining, Ihnen dazu verhelfen und gleichzeitig für viel Spaß sorgen.

Kommen Sie einfach vorbei und überzeugen Sie sich! Ich freue mich auf Ihren Besuch. Hasta pronto!

Kursleitung: Dipl.-Päd. Marie-Edwige Stehr

Konversation I:

Start: 04.07.2023, Di. 11:00 - 12:30 h

Konversation II:

Start: 06.07.2023, Do. 15:00 - 16:30 h

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. € 40,00, Nichtmitgl. € 94,50,
10 Termine pro Quartal,
Quereinstieg jederzeit möglich

**NEU****Singen**

... ölt nicht nur die Stimme * macht Spaß
* stärkt Herz und Kreislauf * heißt auch,
mit anderen Menschen etwas Positives
erleben * begeistert...



Windows Clipart

Man könnte die Liste noch endlos fortsetzen!
Machen Sie einfach mit!

Ab 2023 gibt es in der KSG wieder einen offenen Singkreis. Jede/r die/der möchte, ist eingeladen, sich einzubringen. Einmal in der Woche gibt es ein "Stelldichein"

Wann: einmal die Woche, geplant

Do. 18:00 h - 19:30 h

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 40,00
10 Termine pro Quartal / Quereinstieg jederzeit möglich

Melden Sie sich an. Weitere Infos im Büro unter Telefon
0221 42 10 23 30 oder info@koelner-senioren.de

Smartphone-Workshop

Kursleitung: Wolfgang Kurth

/ Wann:

Mi. 10:00 - 11:30 h

Wo:

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. € 4,00 / Nichtmitgl. € 10,00

pro Termin

**Selbsteilung mit Shiatsu – 5 Zauberpunkte bei Kopf- und Gliederschmerzen**

Shiatsu ist eine spezielle japanische Körpertherapie, die der Akupressur ähnelt.

Über das Meridiansystem (Energiebahnen) wird mit gezielten Akupressur-Punkten, sanften Dehnungen der Faszien und einer Mobilisierung der Gelenke die Lebensenergie des Menschen ausgeglichen und gestärkt. Sicherlich ist das auch etwas für Sie! [Siehe hierzu Seite 11](#)

Kursleitung: Dr. Simon Schmid

Wann: **Workshop 18.09.2023**

Start: **17:00 - 19:00 h**

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. 10,00 / Nichtmitgl. € 20,00

Waldbaden - Wanderung

Das „Holz-Element“ kann auch beim sogenannten „Waldbaden“ gestärkt werden. Hierzu gibt es eine kleine *Wanderung* inkl. Einführung in diese ebenfalls aus Japan stammende Methode.

Leitung: Dr. Simon Schmid

Wann: **14.09.2023 / Uhrzeit: 10:30 h / Start:** KVB-Haltestelle Klettenbergpark, Linie 18

Kosten: Mgl. kostenlos / Nmgl. € 5,00



Mitgl.Nr.



Aufnahmeantrag

Eintritt am:	
Name:	Vorname:
PLZ, Ort:	Straße, Nr.:
Geburtsdatum:	Telefonnummer (Festnetz/Mobil): (freiwillig)
E-Mail-Adresse:	

- ⇒ () Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnungen der KSG in der jeweils gültigen Fassung an.
- ⇒ () Die Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 DSGVO habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen.
- ⇒ () Ich bin damit einverstanden, dass die freiwilligen Angaben (Telefonnr., E-Mail-Adresse) zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt und hierfür auch an andere Mitglieder des Vereins (z.B. zur Information über Kursänderungen) weitergegeben werden dürfen.
- **Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der vorbenannten Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.**
 - Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?.....

Ort, Datum

Unterschrift

- Der **Mitgliedsbeitrag** beträgt **46,50 € / Quartal (15,50 € im Monat)** und berechtigt zur kostenlosen Nutzung selbstorganisierter Kurse wie Tischtennis, Skat, Doppelkopf und Schach. Kurse und Veranstaltungen sind für Mitglieder ermäßigt.
- Der Mitgliedsbeitrag wird im ersten Quartalsmonat eingezogen.
- Die Aufnahmegebühr beträgt **einmalig 10,00 €**
- Formular "Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO" liegt im Büro aus

Einzugsermächtigung:

IBAN: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Raumvermietung



Foto oben und rechts - Saal: ca. 87 qm



Seminarraum: ca. 35 qm



Cafeteria: ca. 35 qm



Bewegungsraum: ca. 40 qm

Raumvermietung für **private Anlässe, Seminare, workshops, Ausstellungen** in den **Abendstunden und am Wochenende, Eigentümerversammlungen und vieles mehr...** unsere schönen, zentral gelegenen Räume im Unicenter, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln, können Sie für Ihre Veranstaltungen anmieten.

Ein Raum ist mit Leinwand, Beamer, Flipchart, Tonträgern wie Musikanlage, Klavier und Bühne ausgestattet.

In unserem größten Raum ist Platz für ca. 100 Personen.

Eine kleine Küche mit Geschirr, Kühlschrank und Spülmaschine ist ebenfalls vorhanden.

Gerne informieren wir Sie bei einer Besichtigung über vorhandenes Equipment und unsere günstigen Preise. Sprechen Sie uns an! (Kontaktdaten siehe Seite 31 - Impressum)

Leserbriefkasten

"Ihre Meinung ist gefragt!"

(Das Fach "Redaktionsteam" befindet sich im Raum hinter dem Fotokopierer)



Liebe Leserinnen, liebe Leser, wir freuen uns über Ihre Meinungen und Kommentare zu unseren Beiträgen, denn wir möchten wissen, was hat Ihnen gefallen oder auch nicht, was hat Sie gerührt bzw. berührt und motiviert, sich hier mit Lob oder Kritik einzubringen. *Bitte dazu angeben: Ausgabe, Artikel und Name des Redaktionsmitgliedes.*



Oder vielleicht möchten Sie zu dem einen oder anderen Thema auch mit einer kurzen Geschichte aus Ihrem Leben beitragen, um ein lebendiges Miteinander zu gestalten.

Jeder Brief wird beantwortet, doch haben Sie Verständnis dafür, dass nur eine kleine Auswahl Ihrer Leserbriefe veröffentlicht werden kann.

In diesem Sinne: "Es gibt nix GUTES außer man TUT es!"

Das wusste schon Erich Kästner.

Herzlich, Ihr KSG-Redaktions-Team

Leserbriefe

"Geschichten, die das Leben schrieb" war am 30. April 2023 wieder ein voller Genuß. Alle Anwesenden waren begeistert. Es gab standing ovations - der Applaus hörte nicht auf. Kamilla Bachtiosina hatte wieder tolle ehrenamtliche Gäste für Vorträge und Musikstücke eingeladen. Besonders gut kam auch an, dass in der Pause alle Generationen ins Gespräch kamen.

Unsere Wandertouren finden sehr viel Anklang. Es ist die einfachste Art seinen Körper zu bewegen, den Kreislauf zu stärken und in Schwung zu bringen. Dabei kann man die Flora und Fauna in unserer näheren Umgebung kennenlernen und genießen.

Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 33

Ausgabe 03 / 2023

Auflage 1.000 (4 x jährlich)

Herausgeber:

Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V.

Sitz von Herausgeber und Redaktion:

Kölner Seniorengemeinschaft e.V.

Luxemburger Str. 136

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

E-Mail: info@koelner-senioren.de

Redaktionsteam:

Marion Gierlich (M.G.): Recherche, Text

Ilse Patet (I.P.): Layout, Text, Satz

E-Mail: info@koelner-senioren.de

Korrektur gelesen hat unser Mitglied:

Frau Dr. Gerlinde van Thiel

Druck:

Düssel-Druck & Verlag GmbH,

Herderstr. 11, 40721 Hilden

Sitz des Vereins:

Hauptsitz:

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Luxemburger Str. 136

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

E-Mail: info@koelner-senioren.de

www.koelner-senioren.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 09:30 - 12:30 h

Dependancen:

Ehrenfeld / Vogelsang

Venloer Straße 1031

50827 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Porz / Poll

Fauststraße 90

51145 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Vereinsvorstand:

Vorsitzende: Uta Schoser

Stellv. Vors.: Dr. Klaus Zimmermann

Schatzmeisterin: Dr. Andrea Nicolai

Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX

Auf **FSC** - Papier aus ökologischer Holzwirtschaft gedruckt



Foto: I.P.

Hier könnte Ihre Werbeanzeige stehen!

Preise:	ganze Seite 210 x 297 mm = € 300,00	1/2 Seite 148 x 210 mm = € 180,00
	1/4 Seite 105 x 148 mm = € 90,00	1/8 Seite 105 x 74 mm = € 45,00
	Spalte aussen 70 x 297 mm = € 150,00	Spalte 70 x 210 mm = € 120,00
	Größe 52,5 x 74 mm = € 25,00	Kleinanzeige 26,5 x 52 mm = € 12,00

alle Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer

Sprechen Sie uns an: Telefon 0221 42 10 23 30 oder E-Mail: info@koelner-senioren.de